

＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ＊ ＊

＜春野菜とアサリのスープスパゲッティ＞・・・作り方（2人分）

（材料） ・あさり殻付き 200g ・キャベツ 2枚 ・そら豆 10粒
 ・にんにく 1片 ・水 2カップ ・サラダ油 小さじ1
 ・スパゲッティ 160g ・コンノメ 小さじ1 ・バター小さじ1
 ・塩・こしょう適宜



（作り方）

1. あさは、海水程度の塩水に入れて砂出しをし水で良く洗いザルにあずけ水気を切る。
2. そら豆は 薄皮をむき 2枚口をかす。春キャベツは一口大にきる。
3. 菜の花は 塩ゆでし 適当な長さきっておく。
4. スパゲッティは 塩少々分量外を入れたたっぷりのお湯で好みの硬さゆでる。ゆであがったらザルに上げて水気を切る。
5. 鍋ご虫 にんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら 1のあさりコンノメ 水を入れる。ふたをして中火にし 蒸し煮にする。あさりの口が開いたら 2のそら豆・春キャベツを加えて 3分程蒸し煮にする。
6. 5のスパゲッティ、バターを加えてサッと煮て、塩、こしょうで味を調える。最後にゆでた菜の花をサッと加えて器に盛る。

（城西ナーシングホーム 栄養士 前原）



あさりに含まれるビタミン B12 は貧血や肝臓の強化に効果があります。また血液をサラサラにするタウリンも含まれていて、血中の余分なコレステロールを排出し、動脈硬化の予防にも役立つといわれます。

＊ ＊ 医療法人 慈恵会 年間行事予定 ＊ ＊

第25回 大運動会

平成28年5月21日(土)

10:30～14:45

ライオンズ公園にて開催予定



当法人の利用者様・職員やボランティアグループの皆様が一緒になって盛り上げます。

秋葉神社 六月灯

平成28年7月17日(日)

17:30～20:00

秋葉神社・城西ナーシングホーム周辺



ボランティアグループの皆様や職員の催しや出店など、地域の皆様にも参加・楽しんで頂ける内容となっております♪

・・・編集後記・・・

広報委員会も新しい職員となり、心機一転新たなスタートを切りました。今年度も地域の皆様の医療・福祉等の情報源として様々な掲載をして参ります。今後ともよろしくお願いいたします。

次回の広報誌は、平成28年 7月15日 発行の予定です。

ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせくださいね。

ホームページアドレス： <http://www.jikeikai.net>

＜広報委員：迫田＞



城西いきいき応援隊

春号 医療法人慈恵会広報誌 NO.37

平成28年4月15日発行



** 新年度のご挨拶 **

土橋病院 院長 土橋美子



色とりどりの花が咲きそろう季節となりましたが、皆様にはますますのご健勝のことと存じます。

人生において最も大切なものは思いやり(慈悲)とやさしさだと私たちは学んできました。

この慈悲についてダライ・ラマは次のように述べています。

「慈悲について話すとき、自分自身のことを全く度外視する。

あるいは自分を犠牲にすることさえ伴うという考えの人がいるように思えます。

実はそうではありません。

心からの純粋な愛は、実際まずは自分自身に向けられるべきなのです。

もし私たちが自分自身を愛さなければ、どうやって人を愛することができるでしょう？

それはまず自分自身から始まるのです。それが外に向かって輝きを放つのです。」

他人に慈悲の心を持つためには、まずは自分自身にやさしさと思いやりを持つことから始めてみてはいかがでしょうか。

** 事業所紹介 **

居宅介護支援事業所 ケアセンター城西 連絡先：286-0626 担当：栄福

ケアセンター城西は、平成27年12月1日に、城西ナーシングホーム1階に新規開設致しました。ケアプラン相談センター城西と同様、いつでも自分の家で安心して暮らせるように、皆様のサポートをさせていただきます。

- ・介護保険の申請の仕方が分からない。
- ・退院後、自宅で介護サービスを考えたい。
- ・介護の仕方が分からない。
- ・介護保険でどんなサービスが利用できるのか、料金はどれくらいなのか等知りたい事やお困りの事がありましたら、いつでもご相談下さい。



認知症対応型通所介護 ケアガーデン中央駅前エーデルワイス



エーデルワイスでは、定員10名の2ユニットで運営しております。少人数で一人一人に寄り添ったサービスを提供させてもらっています。

主に、外出活動を中心に身体機能の維持、脳活性を行っております。利用者様からのご要望を取り入れた外出を随時展開しております。

また、宿泊サービスも行っていますので、御家族の急な用事、体調不良時など、通い慣れた場所でのお泊りもできます。お気軽に見学にお越しください。

連絡先：206-0200 担当：正本

** 行事報告 ** ～ お花見 ～

城西ナーシングホーム（介護老人保健施設）

4月1日、2日にかけて都市農業センターへお花見に行ってきました。天候にも恵まれ、満開の桜と菜の花を見る事ができました。景色を見ながら食べるお弁当に皆様大変満足された様子でした。季節感を味わい、いつもと違った一日が過ごせたのではないのでしょうか。



小規模多機能ホーム武町



3月27日都市農業センターへ行きました。桜は2分咲でしたが菜の花が咲き黄色いじゅうたんの様できれいでした。右の写真は小規模多機能ホームに咲いている海棠桜です。ピンクの可愛い珍しい桜を一度見に来られませんか？



＊ ＊ 豆知識 ＊ ＊

これからの時期におすすめのアロマセラピーのレシピをご紹介します。

参考文献：アロマセラピーのレシピ12ヶ月

<無気力・無関心>

～五月病に代表される、やる気のない状態～

ジュニパー・・・1滴

ライム・・・2滴

ローズマリー・・・1滴

オイルウォーマーに精油を垂らして温めます。さわやかで刺激的な香りが精神を引き締め、気分をリフレッシュ。やってみようという前向きな気持ちが膨らんでくるでしょう。

<カビ対策>

～梅雨時期のハウスクエア～

ティートリー・・・3～5滴

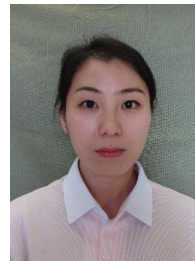
強い抗菌力のあるティートリーの精油を落したバケツの水で雑巾を絞り、カビが気になる部分を拭きましょう。汚れがひどい時は、お湯で絞った雑巾で一度汚れを落としてから最後に精油入りの水を使って拭けば、すっきりと清潔に仕上がります。爽快感のあるティートリーの香りも楽しめます。

医療法人慈恵会 ニューフェイスご紹介



**介護老人保健施設
「城西ナーシングホーム」
新屋 太一滝**

「人」に関わる仕事がしたいと、介護の仕事を始めました。感謝の気持ちを忘れずに、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。



**介護老人保健施設
「城西ナーシングホーム」
山元 沙織**

介護の仕事は未経験ですが、少しでもお手伝いできるよう頑張ります。よろしく願い致します。



**ケアガーデン中央駅前
「エーデルワイス」
庭田 理絵**

先輩方に近づけるように、頑張りたいです。よろしくお願いします。



**ケアガーデン中央駅前
「エーデルワイス」
藤田 小夜子**

実務者研修を修了して、3月より入職致しました。利用者様の気持ちに寄り添える介護職を目指して頑張ります。

慈恵会つれづれ日記

今年は桜の開花が遅れましたが、

皆様は桜のお花見を楽しみましたか？

桜が満開になり、藤やさつきが咲き始め、

暖かく、過ごしやすい季節になりました。

花々や新芽の香りに春を感じ、自然と

心がうきうきと、嬉しくなります。

ケアガーデン 薬師カサブランカでも、

皆さんとお花見に出掛けました。

桜の下で食べるお弁当は格別ですね！

自然と顔がほころび、食事もすすみます。

これからは新緑の季節を迎えます。

季節の移り変わりに、月日の流れの

速さを感じながらも、一日一日を大切に

過ごしたいと思います。

ケアガーデン 薬師カサブランカ

金城 加奈子